よりよい地域をめざして…地域情報紙
買い物や飲食は地元のお店を利用しましょう
シティライフ
地域で守ろう子どもの安全
次回発行日▶1月11日㈯ 中央③
2020.1.1 Vol.1121
外房版[全エリア]
配布地域／山武市、東金市、茂原市、いすみ市、勝浦市、八街市(一部)
土気・あすみが丘、山武郡(一部)、長生郡、夷隅郡【100,000部】
https://www.cl-shop.com
企画・制作／シティライフ編集室 〒290-0056 市原市五井4874-1
TEL.0436 (21) 9311 FAX.0436 (21) 9142
シティライフが提供する動画をWEBで見れます!
動画あり
左記のアイコンがある記事はシティライフWEBより関連動画がご覧頂けます!

あけましておめでとうございます

いつもご愛読、ありがとうございます。おかげさまで地域情報紙『シティライフ』は、外房版が昨年6月1日号に1100号を発刊し、また市原版も同じく昨年11月16日号に1500号を発行することができました。これもひとえに、スポンサー様や読者の皆様の長年にわたるご支援があってのことと、深く御礼申し上げます。

市原版は今年で創刊37年、長生・山武・夷隅エリアをカバーする外房版は30年となります。今後も『よりよい地域を目指して』を合言葉に、それぞれ地域に密着した情報をお届けできるよう、スタッフ一同頑張っていきますので、少しでも皆様のお役に立てれば幸いです。

本年も、シティライフをどうぞよろしくお願いいたします。

砂浜にいのちの営み 海を目指す子ガメたち

一宮ウミガメを見守る会

九十九里浜には、絶滅危惧種のアカウミガメが産卵にやって来る。一宮町の海岸では「一宮ウミガメを見守る会」が5月～9月の間、毎朝欠かさず砂浜に残された母ガメの足跡を調査し、上陸・産卵の記録を取る。その後の孵化の様子も、巣から出た子ガメの足跡をもとに調べている。この夏は、上陸が5回、産卵も5回確認された。5つの巣のうち、子ガメの脱出を確認できたものが2つで、できなかったものが3つ。そのうち脱出できた巣とできなかった巣がそれぞれ1つずつ、台風19号の波に流されてしまった。

海に戻る母ガメ

◇ウミガメの巣 発掘調査◇

10月22日㊗、残っている3つの巣のうち、子ガメの脱出のなかった2つについて発掘調査が行われた。発掘調査とは1つの巣の中にいくつの卵が産み落とされて、いくつの卵が孵ったか、また孵らなかった卵はどの程度発育していたかを調べるものだ。調査には大人8名、子ども7名に東京海洋大学『うみがめ研究会』の学生5名が加わり、テレビの動物番組の取材班も同行した。

1つ目の巣は7月10日産卵のもの。『一宮ウミガメを見守る会』会長の渡部明美さんが、記録した位置を丁寧に手で50センチほどの深さまで掘り、白いピンポン玉大の卵を取り出した。形はぐしゃっとつぶれていて、数は32個。一度の平均産卵数の100個前後からすると、非常に少ない。卵を開いてみると、卵黄の黄色が目立ち、発育状態は初期・中期・後期の初期のものだった。「孵化しない理由は無精卵であるか発育不全ですが、胚が確認できたものがあるので、発育不全かと思われます。産卵後10日間の巣の中の温度が24度以下だと、卵が育ちません」と、東京海洋大学3年生の黒木顕大（くろきけんだい）さんが説明した。

2つ目は7月27日産卵の巣で、91個の卵が掘り出された。卵の中を調べると、甲羅が見えるものも。「甲羅が卵黄より大きいので、発育状態は後期です」と、黒木さん。さらに、「生まれる直前に台風15号で水没した可能性が考えられます。台風がなければ、10匹以上孵っていたかもしれません」との説明に、周りからはため息が漏れた。産卵から孵化までの期間は約60日だが、台風15号が房総半島へ襲来した9月8日は、産卵日から数えて43日目だった。

同じ7月27日産卵の巣がもう1つあり、そこでは9月8日より数日に分けて合計で40匹の子ガメの脱出が足跡により確認された。この巣は海面より高い位置にあり、台風15号による水没こそ免れたが、満潮線との距離が

（2ページへ続く）

近かったため、子ガメの脱出後に流されてしまった。反対に発掘調査をした方の巣は、高さが海面と同じで内部が浸水したが、満潮線からの距離があったために流されることがなかった。2つの巣の明暗を分けた要因を、渡部さんはこう分析した。

◇◇◇◇◇◇◇◇◇

厳しい自然の中で

産卵のために母ガメは砂浜に上がり、巣が波をかぶらないように安全な場所を懸命に探すが、大自然の中では成すすべのない事が起こる。母親と共に参加した姉弟の服部咲夏（はっとりさっか）さん(小6)、春桜（はお）さん(小5)、季蓬里（きおり）さん（小3）は、「同じ命でも生まれてこれたり、生まれてこられなかったりするのは、これが自然なんだなと感じました。改めて自然て厳しいなと思いました」と口をそろえて感想を述べた。尚、別の日に発掘調査を行った8月8日産卵の巣では、143個の卵とそのうち124匹の孵化・脱出が確認されたとのことだ。発掘調査で掘り出した卵は、すべて元の巣へ埋め戻された。

渡部さんは、「ウミガメの海の中の行動は、まだわからないことだらけです。私たちは、ウミガメと接点を持てる一宮の海岸の環境を守り、毎年調査を続けていくことが大切だと思っています」と語った。会では、随時会員を募集中。詳しくは問い合わせを。（石井）

㈲一宮ウミガメを見守る会　渡部さん
☎090・1807・7139
メール：kameakemi777@yahoo.co.jp

フェイスブックへはこちらから!

波に向かって進む子ガメ

白球にチームの熱い思いをのせて

茂原ジニ

『茂原ジニ』ソフトボールチームは、毎週日曜日の午後、茂原市立萩原小学校校庭で練習している。茂原にある唯一のシニアソフトボールチームで、年齢59才以上が入部の条件だ。12時半、ブルーのユニフォーム姿のメンバーが集まり、ウォームアップのランニングとラジオ体操、キャッチボール、バッティング・守備練習というメニューを16時までこなす。夏期8月と冬期12月、1月は練習を休み、年間の練習日は30日程。加えて練習試合が年間平均15試合、茂原市長杯や茂原ソフトボール協会会長杯などの公式大会に年2回参加している。

第3代監督の直塚勝之さん(76)は、2004年2月の創部当初からのメンバー。「シニアチームなので、病気やケガで休部するメンバーもいます。現在は14名で実力はバラバラですが、和気あいあいと楽しく活動しています」と話す。ほとんどの部員が硬式・軟式野球、ソフトボールの経験者だ。チーム最高齢80才の斎藤武夫さんは、「体力維持のため、毎日4キロのウォーキングを欠かしません。そのおかげでプレーできていると思っています」と、ボールさばきも軽やかだ。ピッチャーの神津光弥さん(76)は、闘病の為10年間のブランクがあったが、懸命なリハビリを経て、今年念願の復帰を果たした。バッティングピッチャーを務め、1日の練習で50球以上投げる。その他にも、市原市と千葉市のチームにも掛け持ちで参加し、シニアの千葉県大会で優勝、全国大会出場経験数回というメンバーもいる。

練習試合の相手は、東金市のシニアチーム『東金M.M.G（まだまだかんばるず）』と茂原市で40代の選手が中心の『ゴールデンウォーターズ』。「校庭を1年通して貸していただいているので、おかげで試合会場にも苦労しません。試合相手にも恵まれています」と直塚さん。

フリーバッティングでは、バッター以外全員が守備につく。「さあ、来い!」「ナイスボール」「ナイスキャッチ」と威勢のいい掛け声が上がる。金属バットの音が響き、ボールがグラブやミットに吸い込まれる音も耳に心地よい。たまにボールをそらして守備が乱れると、「ごめん、ごめん」「気にしないで!」とご愛嬌も。毎週真剣に白球を追い、仲間と汗を流すグラウンドでの時間は、選手たちにとってかけがえのないものとなっている。

『茂原ジニ』は、新メンバーを募集中。人数が増えれば練習で紅白戦もできるが、せめてあと2名欲しいとのこと。一緒にプレーをしたいという方は、是非問い合わせを。（石井）

㈲茂原ジニ・直塚さん
☎0475・22・0462

もみの木にこだわる女性社長の家づくり

㈱グリーンワールド(茂原市)

2001年に茂原へ移転後、外房エリアを中心に県内各地で住宅建築を行っている㈱グリーンワールド。今でこそ増えているが、建築業界では珍しい女性社長が会社を引っ張る。また「もみの木」を使った家づくりは、アレルギーに悩む家族から多くの支持を得ているという。今回はそのこだわりの家づくりの特徴を伺ってみた。

●「もみの木」との出会いは?

「もみの木との出会いは、建築会社の社長の勉強会に参加したことがきっかけです。そこに「もみの木」でモデルハウスを建てている会社の社長さんも参加していて〝今度モデルハウスを売却してしまうので、見学したい方は是非どうぞ〟と。そこで見に行きました。2月で真冬の寒い時期でしたが〝床に座ってみてください〟というので実際に座ってみました。もみの木の床は、あっという間に自分の体温と同じ暖かさになり、座っていても冷たくない、寒くないのです。これはいい、この家を建てたい!とひらめきました。「もみの木の家」をグリーンワールドの柱となる商品にしたいと」

株式会社グリーンワールド
代表取締役　中島 紀美子

●もみの木のこだわりとは?

「実際の導入にあたり鹿児島のマルサ工業さんと取引を開始しました。ここはもみの木の原木をヨーロッパから仕入れ、「自然乾燥」で製品化しています。国内の製材されているものの多くは機械乾燥。短期間で製品化できますが、高温で乾燥させることで木材の細胞が壊れ、大切な脂分も少なくなってしまいます。

一方、自然乾燥は天日乾燥なので時間と手間がかかります。それでも優れた調湿・消臭効果を維持するために木材の細胞を残すことが大切だと思います。もみの木は、私たちの目指す健康な住まいづくりに必要だと思っています」

●「もみの木」の家具体的な効果は?

「もみの木をふんだんに使うことにより、木が持つ「フィトンチッド効果」が発揮されます。フィトンチッドは樹木が発散する揮発性物質で、本来は樹木が自分自身を守るために発散するものですが、消臭効果・抗菌・防虫効果・ハウスダストやアレルギーを緩和したり、免疫力を高めたりと人体に有益だといわれています。また、自然乾燥したもみの木は、半永久的にフィトンチッドを発散します。

実際に当社で家を建てたご家族の中にも、お子さんがひどい喘息もちで、以前は年に数回入院をしていたのが、もみの木の家に住みはじめてから検査数値も良くなり、入院することもなくなったと、大変喜ばれています。

また先日ご成約いただいた、やはりお子さんがアレルギー体質のご家族ですが、いくつかの住宅会社のモデルハウスを見てきた中で、そのお子さんが当社のモデルハウスで〝もみの木っていいね〟と。症状が楽になるのを体感したようです。そして、そのお子さんの発した一言が当社を選ぶ決め手になったそうです。

私自身も「もみの木の家」に住みはじめてから、夜中に目覚めてしまうこともなく朝までぐっすり眠れるようになったと感じています」

●家づくりのコンセプト

「私たちは、自分が良いと思えるもの、良いと感じたものをお客様にお薦めしたい、お客様に本当の良さをお伝えしたいとの思いがあります。その思いから、内装材にもみの木を使い、床には浮造り加工をしています。滑りにくく、静電気も起きにくいので、埃もたまりにくい。壁のクロスは有害物質がほとんど発生しない「EBクロス」を導入しています。

浮造りの足触りや清々しい空気環境を実際にモデルハウスで体感してください」

●これからのグリーンワールドは?

「時代の流れでもあると思いますが、リフォーム部門にも力を入れていきたいと思っています。また現在東金で「家博」を競合他社とともに開催しています。競争するだけでなく、地元の住宅メーカーさんと協力しあって外房地域全体を盛り上げていきたいと考えています」

グリーンワールドで建てたお客様の声

K様邸
床の凹凸の感触が、最高!

以前体感したもみの木の心地よさが忘れられず、家づくりのタイミングが訪れた時は迷いなかったですね。夜中にトイレに起きた時もヒヤッとした感じもなく、びっくりです。家の中の空気が澄んでいるのもいいですね。

K様邸
靴下、はきたくないです(笑)

普通のフローリングと全然違います。冬でも床暖房が入っていなくても全然冷たくない。冬でも裸足が気持ちいいです。料理のにおいや湿気も気にならない。暮らしていくうちに、もみの木の良さが、どんどん見つかります。

今年度は、多彩に70講座

進化する「キュステ」のカルチャースクール

メダカの学校、ジビエ生ハム講座、はじめての映画づくり特別教室、ラテアート講座、グリーンスムージー講座…。どれも、勝浦市芸術文化交流センター「キュステ」で今年度新設されたカルチャースクールだ。その数28。恒例となったものなどをあわせると年間70もの講座が企画されている。キャッチコピーは『あなたの大好きが、きっと見つかる』。

通常、カルチャースクールといえば、陶芸や絵画、体操教室やマジック講座などが一般的。2014年12月に開館したキュステも、2016年度の講座は市民会館時代から引き継いだパン作りや生け花、エクササイズなど9つのみだったが、翌2017年度には3倍近い26講座、2018年度は44講座と飛躍的に充実させてきている。

2018年度からカルチャースクールの担当となった芸術文化振興係・主事の吉野匡貴さん(33)は語る。「高齢の方が楽しむものの、若い世代向け、そして、親子孫一緒のシーズニングイベントなど、老若男女に向けた企画を用意しています。高齢化社会が進み、また、人間関係が希薄になっていく中で、カルチャースクールを通じて新しいグループができればいいなど。我々はそのためのお膳立てをしたいと思っています」

吉野さんの以前の職場は千葉県警察。マクロな仕事から一転して、地域に貢献したいと勝浦市役所へ。同時にキュステに配属となった。落語やカラオケの講座には自らも参加し、発表会では司会進行を担当。「落語は5回の教室で参加者が仲良くなって、サークルへと発展しました。そして私もメンバーに」と笑う吉野さんは「新たなコミュニティ創出」の流れを今後も作っていきたいと言う。

新講座立案のためには常にアンテナを張っている必要があり、テレビのバラエティ番組等で流行をリサーチしたり、周辺のワークショップに足を運んで人脈を横に広げたり。さらには地元のお母さんたち、講師の人たちからニーズを集めたり。「毎年同じことをやってもつまらないし、前回人気だった講座がまた人気を集めるとも限らない。恒例のものプラス目新しいものを」

例えば、『メダカの学校』は、「メダカのある生活」と銘打って、品種改良の歴史が浅いメダカの種類や飼い方を学ぶ旬の講座（帰りにはメダカのプレゼントあり）。また、「自分の時は既製品のバッグだったので子どもには手作りを持たせたい」という母親の声に応えて、『入学式・パッチワーク教室』『入学式・ネームスタンプ教室』を計画中だ。

そして、こうした新講座発掘への努力が実を結ぶ形で今年2月に予定されているのが『ジビエ生ハム講座』。猟友会に所属している娘が射止めた猪肉で母親が生ハム作りを教えるというもので、母親側から「元気な時に伝統製法をみんなに伝えたい」と自ら講師を名乗り出てきてくれたという。

カルチャースクールはいずれも受講料無料で材料費のみ。なお、キュステでは、スマホアプリLINEを活用、『友だち追加』するとカルチャースクールのお知らせが届くLINEアカウントを運用している。（富川）

問キュステ ☎0470・73・1001

グリーンスムージー講座

落語

ハーブ王子のしあわせ健康レシピ

蜜蜂たちにも人間や他の動物たちと同じ様に個性があります。忙しく動き回っている蜂、着地でひっくり返る慌てん坊の蜂、花粉を脚で目一杯運んで来る働き者もいれば、ほんの少ししか運ばないちゃっかり者など。スズメバチと勇敢に戦う蜂もいれば一目散に逃げてしまう蜂もいます。きっと巣箱の中では、人間の社会と同じ様に喧嘩やお喋り、悲しい事や嬉しい事など、色々な出来事が起こっているに違いありません。夏にあれ程いた大群も、冬の最後にはマグカップ一杯分程の数にまで落ち込んでしまいます。群れが無事冬を越せるか否かは、本当にギリギリの所で行われているのです。

さて今回のレシピ。我が家に来るレバーの苦手なお客様に、敢えてレバーのパスタを試食して貰う事があります。最初は恐る恐る不安そうに一口だけ食べますが、すぐに表情が変わって「美味しい！」と、皆さん見事に苦手意識を克服していかれます。

レバーはよく血を洗い落とし、臭みをしっかりと取りさえすればとてもコクがあり、しかも栄養豊富なのですから、敬遠している手はありません。ジビエ料理のイノシシの肉など、しっかりと血を抜いた肉とそうでない物との間では美味しさに差が出るのと同じ理由です。

レバーはビタミンA、B2、必須アミノ酸、鉄分などが豊富に含まれ、動脈硬化、粘膜保護、貧血などに効果があります。今回使用のハーブのパセリにも、ビタミンK、E、Cや鉄分、カリウムなどのミネラルが豊富で、抗発ガン、免疫賦活作用や髪の毛の健康、視力維持などにも効果があるとされています。

★レバーのパスタ

●材料（2人分）

パスタ160g、鶏レバー4個、玉ねぎ（縦に薄切り）1個、ニンニク（微塵切り）2片、鷹の爪1本、赤ワイン50㎖、イタリアンパセリ（微塵切り、普通のパセリでも可）大匙4、フォンドボー大匙2、塩胡椒 少々、トッピング用パセリ(微塵切り)、オリーブオイル大匙6

●作り方

①レバーに切込みを入れ、中の血を流水下で洗い落とす。豆乳か牛乳の中に十分に浸る様にし、半日ほど漬けて臭みを取る。
②熱したフライパンにオリーブオイルをひき、ニンニク、鷹の爪を入れて弱火にかける
③玉ねぎを加え、飴色になるまで20分程炒める。
④鶏レバーを2cm幅に切って③に加え、強火で炒めながら塩胡椒を加える。
⑤赤ワイン、フォンドボー、パセリを加え、かき混ぜながら軽く煮込む。
⑥別の鍋でパスタを茹で、⑤に移してよく絡める。
⑦さらに塩胡椒で味を整え、皿に盛ったら残りのパセリをトッピングする。

長谷川良二。市原市在住。ハーブコーディネーター、ガーデニングコーディネーター、歯科医師。公民館でのハーブの指導や、料理教室を開催しながら自然栽培で野菜を育て、養鶏、養蜂にもトライ中。

あけましておめでとうございます。
本年もシティライフを
よろしくお願い申し上げます。

シティライフ編集室

～無料の抗体検査でC型肝炎チェックを！～

企画制作／株式会社シティライフ

C型肝炎の治療方法が劇的に変化 飲み薬で治癒は目指せる時代に

C型肝炎とは、C型肝炎ウイルスに感染した状態の総称のこと。肝臓は『沈黙の臓器』と呼ばれるほど予備能力が高く、ほぼ自覚症状のないまま数十年かけて慢性肝炎、肝硬変、肝臓がんと進行する場合がある。近年、国や千葉県ではC型肝炎についての情報を発信し、検査や治療における啓発および推進活動を行い、高い認知がなされてきた。しかし、陽性結果が出ても治療をためらう人や、そもそも感染自体に気づいていない潜在患者もまだ多いとされる。そこで今回、肝疾患に造詣の深い県内の医師2名にC型肝炎について取材した。

C型肝炎とは

ーC型肝炎における現状を教えてください。

「今、日本には推定100～150万人のC型肝炎感染患者がいるとされています。高齢になるほど感染率は高くなるのですが、定期的に医療機関を受診している方は50万人ほど。残りの相当数の方は医療介入されていないだけでなく、ご自身でも感染を知らない場合があります」

ー感染すると、どのように進行するのでしょうか。

「たとえばですが、非喫煙者に比べて喫煙者が肺がんになるリスクは10倍ほど。一方、C型肝炎の患者さんが肝臓がんになるリスクは通常の1000倍以上です。それほど肝炎は数10年かけてゆっくりと、しかし確実に進行する病気です」

ー感染した時に、自覚症状はあるのですか。

「なんとなくだるい・食欲がないなどの体調不良を感じることはありますが、ほとんどの場合に自覚症状はなく、感染している事は全く分かりません。肝臓は予備能力が強い。つまり臓器としての能力が高く、7割削られたとしても体調に影響が出ないんです。だからこそ、気づかないうちに肝臓の細胞が減り、線維化することで肝硬変など症状が出始めてしまうのです」

ーでは、どんな方がC型肝炎の検査を受けるべきなのでしょう。

「HCV抗体検査を受けられたことのない方すべて、とお伝えしたいです。1989年以前に輸血や血液製剤による治療を受けた方、昔の衛生環境の悪さで注射針によって感染されている方もいらっしゃいます。このウイルスはアルコール消毒では死なないので、場合によっては若年層でも刺青やピアスの穴開けなどでリスクがあります。大切なのは、検査結果が陰性だったと分かることなのです」

独立行政法人 千葉ろうさい病院
消化器内科部長 田中武継（たけつぐ）先生

国・県の取り組み

ー抗体検査は無料でできると聞きました。

「千葉県のホームページに無料で検査できる医療機関が、市町村ごとに記載されています。もしくは、最寄りの健康福祉センター（保健所）で保健師にご相談ください。まずは、肝炎に感染しているかもしれないこと、無料で検査できることを知っていただきたいです」

ーもし感染していた場合の治療費が気になります。

「初めの抗体検査で陽性になると、精密検査の受診をしていただきます。その検査費用および入院費用についても医療費助成制度がありますので申請をお願いします。審査会で認定されると、月額1～2万円を上限に治療をすることが可能です。詳細は県のホームページをご確認ください」

ー申請の手続きは簡単にできますか。

「病院が発行した診断書と共に、申請書や住民票、保険証などをご提出いただくことになります。認定は審査会が行い、認定までに1カ月半から2カ月程度かかると思います。肝機能が悪くなる原因としては、ウイルスによる炎症で細胞が減少すること、線維化により細胞が壊れることがあります。薬剤治療によってむくみや腹水がとれ、患者さんの生活の質は格段に上がります。治療は患者さんにとってプラスのものであり、これは非常に手厚い助成制度なのです」

ー地域のみなさまに一言お願いします。

「肝臓が悪いと全く思っていなかった方が肝硬変と診断されることもあるほど、症状が出にくい病気です。C型肝炎の感染理由は生活内容で異なっており、日本全国でも罹患率はバラつき、千葉県はわりと高めに位置しています。もし、ご自身だけでなくご家族や周囲のお友達でも感染が分かっていて治療していない方や感染にお心当たりがある方に対して、お声掛けいただければと思います」

【医療費助成を受けたときの自己負担額】

世帯全員の市町村民税（所得割）課税年額	1ヵ月あたりの自己負担の上限額
235,000円以上	20,000円
235,000円未満	10,000円

自己負担は、患者さんの世帯所得（市町村民税課税年額）に応じて、月額1万円または2万円に軽減されます。

肝庇護療法や保険適用のない抗ウイルス治療は医療費助成の対象となりません。
窓口負担なしあるいは窓口負担後に手続きをして払い戻しを受けます。
お手続きに関しては、肝炎治療を行っている先生にご相談ください。

専門医療機関を受診する重要性

ー専門医療機関を探す方法はありますか。

「インターネットで千葉県のホームページにアクセスして、「肝炎対策情報」をご覧ください。ちなみに当センターのC型肝炎患者さんは、75%が近隣の病院およびクリニックからの紹介です。もちろん当病院に直接ご相談いただくことも可能ですが、必ずしも最初から専門医療機関を受診しなくても大丈夫ということです」

ー検査方法は、どんなことをするんですか。

「簡単な血液検査です。とはいえ、肝臓が悪いといっても飲酒など別の要因も考えられるため、健康診断とは異なる専用の検査です。肝機能の検査値を基に肝臓の余力を調べた後、超音波による画像診断を行います」

ーC型肝炎と分かった後、治療方法はどのようなものがありますか。

「2014年9月から、飲み薬による抗ウイルス治療が普及しています。当センターでは、2019年9月までに123名の患者さんが治療を開始しています。入院は不要です」

ーその上で、専門医療機関を受診する重要性は。

「C型肝炎と一言でいっても、慢性肝炎や肝硬変の初期ではほとんど症状が出ません。黄疸やむくみ・脳症といった症状を自覚した時には、既に肝硬変が進行していたり、肝臓がんが発生していたりすることもあります。進行具合によって抗ウイルス治療導入のタイミングを調整します。また、他の病気がある方は特に、専門医による薬の飲み合わせも見極めが必要です」

C型肝炎治療の進歩

ーかつて治療の主流だったインターフェロンと飲み薬の違いはありますか。

「一番の違いは治癒率の向上です。1992年に開始された抗ウイルス治療のインターフェロンは、最短でも半年間にわたり注射を打たなければならない上に、ウイルス排除成功率はわずか5～6%でした。また副作用を理由に治療を諦める患者さんもいました。飲み薬はインターフェロン特有の症状がなく、服用のストレスも少ないといえます。また、ウイルス排除成功率は95%を超えています」

ー治療薬（DAA）の服用期間は長いんでしょうか。

「ほとんどが2～3カ月程度です。当センターのC型肝炎患者さんのうち、全体の30%の方は70代、10%の方は80代です。飲み薬の治療は身体的な負担がかなり減り、年齢を理由に治療を止める必要は全くありません」

ー副作用はありますか。

「一部の患者さんでは痒みなどの副作用を経験される方もいます。専門病院ではDAAの副作用対策もしっかりと対応できますので、治療を最後まで完遂できるようになりました。もし持病や他の理由でリスクが考えられる場合でも、必ず主治医から説明があります」

ー誰でも治療対象になりますか。

「日本肝臓学会のガイドラインにもあるように、原則すべてのC型肝炎患者さんが抗ウイルス治療の対象です。ただ、進行具合ですでに肝臓がんに移行されているような時は飲み薬ではなく、がん治療を優先させることもあります」

独立行政法人 東千葉メディカルセンター
消化器内科副部長 亀崎秀宏 先生

こんな状況の方は要注意！

- □ 輸血を受けたことがある
- □ 長期に血液透析を受けている
- □ 非加熱血液製剤を投与されたことがある
- □ フィブリノゲン製剤（フィブリン糊としての使用を含む）を投与されたことがある
- □ 臓器移植を受けたことがある
- □ 薬物注射の濫用、刺青（タトゥー）、ボディーピアスを施している
- □ 過去に肝機能検査で異常を指摘されているが、その後C型肝炎の検査を行っていない
- □ 過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことがない

行広告

有料 1行2,400円（税別）お申込はお早めに
☎0436-21-9311 FAX0436-21-9142

※掲載情報をご利用の際は、売買契約等、当事者間でよくお話し合いの上ご契約ください。取引について当社は一切責任を負えません

申し込み方法

◆専用申込書をＦＡＸまたは郵送でお送りします。
◆申込書に所定の内容を記入後、ご返送ください。追って掲載料金等を記載した受注書を発行します。
◆掲載料は前払いなので、受注書を確認されたらお振込ください。掲載紙面は１部ご郵送します。

買います

●**和装品・盆栽鉢・骨董全般** 富楽 ☎0475-55-3331
●**ピアノ** 漆田 📠0120-00-4210

●**金プラチナ商品券** 相場・額面の90～98%で てんとう虫 ☎0475-72-9400 大網店 水曜定休 0476-36-4388 富里店 043-310-5825 都賀店

生徒募集

●**社交ダンス★新春得々キャンペーン♪**今なら個人体験レッスン２０分1,１００円→５００円！ 2月末まで ダンススタジオ イマゼキ(大網) ☎0475-73-6533
●**着付教室** 毎(日)10時～11時・13時～14時 1回500円 浴衣から二重太鼓まで 詳しくはお問合せ下さい きもの館まるへい 茂原店 ☎0475-25-2617 担当：小谷部 岬本店 ☎0470-87-2707担当：飯野
●**全日制フリースクール** 中学不登校生のための学びの場です 成美学園中等部 ☎0475-44-5777

求人

●**調理師及び調理見習い募集** 和洋食・すし覚えたい方歓迎 まずはお電話を 社保完 ニュー太洋 ☎0475-84-1129

●**正社員・パート・アルバイト募集** 新店舗開設及び業務拡張につきスタッフ募集中 各種保険完備 随時面接致します 委細面談 まずはお電話ください ☎0470-87-2707 まるへい岬本店 担当／高地
●**スタッフ募集** ランチスタッフ900円～ ディナースタッフ1,000円～ 詳細はお気軽にお問合せください フランス割烹・和牛ステーキ 茂原竹田屋 ☎0475-27-2013 月曜休み

営業案内

●**結婚相談** 年齢・婚歴不問 相談無料 全国仲人連合会 茂原・斉藤 ☎0475-34-9512

●**易占・晴風堂** 恋愛・仕事・悩み相談 ☎0475-24-5821

お知らせ

●**シニアのための独身パーティ千葉** 1／19(日)15時半 50～70代☆結婚相手又は友達探し ☎047-407-1982平田
●**教育相談** ニート・不登校・学力不足・ひきこもり 初回無料 要予約 成美学園 ☎0475-44-5777
●**琵琶と箏と影絵でつづる「今は昔」** 1／19(日)15時開演 千葉市若葉文化ホール 一般前売1,500円・当日2,000円、65歳以上1,000円、高校生以下500円 繊細な影絵と和楽器による新演出のうたがたり 「竹取物語」「今様赤頭巾」「浦島TARO」 ☎043-237-1911

らいふ通信

掲載無料 詳しくはお問い合わせ下さい
☎0436-21-9311 FAX0436-21-9142

※掲載情報をご利用の際は、内容を当事者間でよくお話し合いの上ご利用ください。当社は一切責任を負えません

申し込み方法

※個人情報や呼びかけなどにご利用ください。
※お申込み 内容を箇条書きにして、住所、氏名、電話番号を明記し、ＦＡＸか郵送、メールで
FAX0436-21-9142 メール kiji@cl-shop.com

ペット情報

●**猫探しています** 11／7・九十九里町の自宅から行方不明 茶白 しっぽが短い メス 赤い首輪をしていましたが外れている可能性があります どんな些細な情報でも心当たりがありましたら連絡をお願いします 保護に繋がる情報をくださった方にはささやかですが謝礼させていただきます 九十九里・藤田 ☎090-6101-0616
●**猫探しています** 12／10の夜、土気町の中峠公園近く・預かりボランティアさんのお宅から行方不明 約4カ月のオス（体は小さい） 黒白・顔は八割れ柄、鼻にちょびヒゲのような黒柄 見かけた方、保護してくださっている方、どんな些細な情報でも構いません 東金・平野 ☎090-2201-0772

サークル

●**フィットネスつくも・フラ教室** フラでパプリカを踊ろう!：(土)9時半～10時半・お子さん中心 エンジョイ！健康フラ：(木)9時20分～10時20分・年齢制限なし ともに会費無料・施設利用料実費にて 無料体験実施中 ☎0475-70-3605
●**ダンディークッキング・男性料理教室** 第1(土)13時半～16時半 茂原市中央公民館 未経験でも大丈夫！気軽にワイワイやっています 体験受講募集中 対象：成人男性 初心者歓迎 参加費：1回1,000円 伊藤 ☎0475-23-0326

イベント

●**いのちの輝き展** 1／7(火)～26(日) 大網白里市中部コミュニティセンター 白血病などの闘病のなかで「生きたい」という強い意志をこめた絵画や書、患者とドナー（骨髄提供者）の手紙など 千葉骨髄バンク推進連絡会 ☎043-497-5083
●**県立千葉南高等学校吹奏楽部ニューイヤーコンサート** 1／11(土) 13時半開演 千葉市若葉文化ホール 入場無料 吹奏楽によるポップスやクラシック、アンサンブルの演奏にダンスなどを加え、華やかなステージをお届け ☎043-264-1362
●**どんど焼きと昔遊び** 1／11(土) 9時45分～14時 緑区下大和田谷津田 参加費：一般500円、小学生未満無料、会員と家族300円 火を囲みながらけん玉やベーゴマなどの昔の遊びを楽しむ 弁当、飲物、長靴、帽子、軍手、昔遊び道具、どんど焼きで燃やすもの持参 要申込 ちば環境情報センター ☎090-7941-7655
●**フリーマーケット出店者募集** 1／12(日) スーパーハヤシ大網店駐車場（柿餅） 1区画500円 車・手持ち出店 雨天中止 飲食物・コピー品不可 フォレスト ☎090-1808-3675
●**新春祝賀ダンスフェスティバル** 1／12(日) 蘇我コミュニティセンター 一般前売1,000円、当日1,200円 アマチュアラテンデモあり ドレストライアル(ワルツ・タンゴ・スロー)要予約：男性はＹシャツ・蝶ネクタイかボウタイ・黒上着かベスト着用、女性は正装か準正装ドレス 平服トライアル(ワルツ・タンゴ・ルンバ・チャチャチャ)当日受付 主催：ＪＢＤＦ千葉県アマチュアダンス指導員協会 岩撫 ☎0436-61-5007
●**初めての社交ダンス★無料講習会** 1／13(祝) 14～15時 ダンススタジオ イマゼキ（大網） 新しい年の始まりに！今年は社交ダンスを始めてみませんか？ ☎0475-73-6533
●**大人のためのお話会** 1／13(祝) 13時半～14時半 山武市成東文化会館のぎくプラザ 冬のひととき、一緒におはなしを楽しみませんか？ 読み語りボランティアそら・中澤 ☎090-6957-8791
●**よみうり回想サロン** 1／15(水) 14～15時 茂原市立図書館 定員：先着30名 参加無料 新聞を使った脳トレ・クイズ 「あなたはどんな時代を生きてきましたか?」をテーマにDVDを観覧し、クイズの回答を一緒に考える 新聞記者が司会として参加者をお手伝い 昔を懐かしみ、語り合い、楽しいひと時を過ごしましょう 要申込・図書館カウンターまたは電話にて ☎0475-23-6151
●**おさんぽマルシェ** 1／16(木) 11～16時 レンタルスペースLaCRAS（茂原） カフェ・クラフト・ワークショップのおしゃれで楽しいイベント ☎080-5604-4735
●**民俗学講座・民俗資料としての小学校資料** 1／18(土) 13時半～ 睦沢町立中央公民館 廃校小学校の旧蔵資料から、小学校が民俗学の対象となるか可能性を探る 無料・当日会場受付 ☎0475-44-0290
●**新春ダンスパーティ** 1／19(日) 13～16時 蘇我コミュニティセンター 参加費：500円 ペアでもおひとりでもお気軽に 初心者の方も大歓迎 ダンスタイム、ミキシング、トライアルあり ☎043-264-8331
●**ダンスパーティ** 1／19(日) 13～15時半 成東中央公民館 参加費：500円・茶付 ミキシング、トライアルあり 新田 ☎090-3904-5405
●**フリーマーケット** 1／19(日) 8～15時 雨天中止 名水熊野の清水公園駐車場（長南町佐坪） 隣に自然食材がんこ茶屋・農産物直売所あり 麻生 ☎090-1611-4860
●**文化財講演会** 1／26(日) 12時50分～16時 千葉県立中央博物館 十六島周辺の水神様、eco生活事始めの世界 資料代300円 当日先着150名 申込不要 ☎043-255-0673
●**緑区吹奏楽団・定期演奏会** 2／2(日) 13時半開演 千葉市民会館 入場無料 千葉市緑区を拠点に活動 曲目：ノートルダムの鐘、メトセラⅡ～打楽器群と吹奏楽のために、The Waltzing Cat、私のお気に入り、魔女の宅急便コレクションほか タカダ ☎080-2332-4810

招待券プレゼント！
しまじろうコンサート／乗馬体験

●しまじろうコンサート 招待券2組4名様

絵本やテレビで子どもたちに大人気の「しまじろう」。彼らがステージで大活躍するコンサートが、千葉県文化会館で1月18日(土)に開催。今回はガオガオさんが発明した「ぼうけんランド」が舞台。ゲームに挑戦するうち、はなちゃんがキノコの家に閉じ込められてしまいます。みんなで助け出すことができるのか？というドキドキのお話に、歌・ダンス・クイズと子どもたちも元気よく参加できるプログラムです。

◆しまじろうコンサート 1月18日(土) 千葉県文化会館 13時と15時半開演の2回公演 途中15分の休憩をはさんだ2部構成・1回約1時間15分 全席指定3180円（税込・3歳以上有料、3歳未満は保護者1名につき1名までヒザ上無料）☎043・222・0201

●乗馬クラブ クレイン千葉 体験招待券5名様

今年こそ新しいことに挑戦したい！という方、老若男女楽しめる乗馬はどうでしょう。クレイン千葉では、気軽に体験できる『手ぶらで体験』を開催中。馬との優しいふれあいで癒やされてみませんか。

◆乗馬体験 乗馬クラブクレイン千葉（千葉市若葉区北谷津町286）9～17時・(水)は10時～・(土)(日)(祝)は17時半まで (火)定休 身長125センチ以上の小学生～75歳まで 120分（騎乗時間1回約45分、その他用意・説明など）1人5500円分が無料（装具3点レンタル料と保険料1850円は別途）☎043・228・5531

●応募方法

希望の方はハガキ、FAX、メールにて、招待券の種類と〒・住所・氏名・電話番号などを明記し、シティライフ・招待券係まで。1/7(火)必着。宛先：〒290の0054 市原市五井4874の1 FAX0436・21・9142 メール kiji@cl-shop.com

こでまりの夢
～明ければ、違う風が吹く～

明けまして、おめでとうございます。昨年も、『こでまりの夢』をお読みいただきありがとうございました。皆様にとって今年も良い年になりますよう、心よりお祈り申し上げます。

さて、令和2年が始まりましたが、私の周りでは出産ラッシュです。新しい時代と共に、出産を希望される方が増えたせいでしょうか。とてもおめでたいことですね。

出産や子育ては、喜びもあれば苦しみもあります。私の出産は4人の子ども全てが難産でしたし、子育ても頼れる人が周りにいない状態だったので、苦しみの方が多かったのかもしれません。そんな試練の真っ最中に、必ず思ったことがありました。『明ければ、違う風が吹く』です。今は辛くても、明日の朝になれば、また違う風が吹くだろう。そう思って乗り切りました。

子育ては母親にとって試練のようなものですね。試練が多い時期というのは、季節に例えると冬の時期。冬の間の木々は、根っこをしっかりと伸ばす時期でもあります。私たちもそう、根っこをしっかりと作っている時期なのです。そして、春になれば、また暖かな違う風が吹く。前向きに楽しみを見つけて乗り越えた先には、きっと大きな花実が見られる時が来るでしょう。子育ても同じですよ。

春前の寒さが続きますが、もうすぐ暖かな違う風が必ず吹くことを信じて、冬の寒さも元気よく乗り切っていきましょう。

今年もよろしくお願いいたします。

中嶋 悦子（なかしま えつこ）
1965年生。宮崎県出身。二男二女の母。大網白里市在住。エンカレッジ・ステーション㈱代表取締役社長。NPO法人民間児童館おおきなかぶ理事長。社会福祉法人ありんこ会理事長。ありんこ親子保育園園長。保育士。エッセイスト。☎0475-53-3509

注意！ 塗装工事はマダするな！

知らないと損をする小冊子「失敗しない塗装工事7つの防衛策」を30名様無料進呈。

住宅に関するトラブルが国民消費者センターの調べによると、昨年度の被害件数は7384件。これは5年前の約4倍にものぼる。欠陥住宅・点検商法に続き、塗料薄めや、工程を省いた手抜き工事などの、塗装工事のトラブルも相変わらず多い。「大手だから」「知り合いだから」など、安心して頼んだのに、失敗した。損した。などの声もよく聞く。これらの被害は、正しい情報を知るだけで、簡単に防げるのです。

そこで当会では、トラブルに巻き込まれないためのポイントをまとめた小冊子「失敗しない塗装工事7つの防衛策」を作成。（業界の掟破りの裏情報）内容は①見積書の比較の仕方。②確実な工事をさせるための魔法の一言 ③価格のからくり など。

今回、本紙読者限定先着30名様にプレゼント（同業者の請求はお断り）。

ご希望の方は、今すぐ〒・住所・氏名・電話番号を、24時間録音テープ案内☎0475（71）2578か、24時間FAX0475（71）2578または、はがき・✉info@daiwatosou.comで簡単に応募できる。

「長寿命住宅研究会」
問い合せ☎0475（78）3606まで。（受付1/7～）
大網白里市大網515
塗装工事情報館 大和塗装